

8月石神井台敬老館だより

発行日 令和7年7月22日

練馬区石神井台2-18-13

☎03-3995-8270



URL <https://senyoukai.or.jp/>

申込み受付：7月22日(火)9時～7月26日(土)12時まで

申込み方法：敬老館窓口に直接お越しください。(抽選結果は28日発表です)

★ 2日(土)「輪投げを楽しむ会」 公式ルールの輪投げを行います(5m先から投げます)	時間: 定員: 場所:	10時～11時 10名 娯楽室
★ 5日・19日(火)川崎先生の「健康ストレッチ体操」 ストレッチ体操で体も心もすっきりしましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時30分 15名 娯楽室
★ 6日(水)「パソコンを楽しむ会」 パソコン初心者大歓迎！初歩的な使い方を学びましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時 2名 多目的会議室
★ 6日(水)・9日(土)「ゲームでボウリング」 テレビ画面を使ってボウリングゲームで楽しく競います。	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各4名 娯楽室
★ 7日・14日・21日(木)「陶芸を楽しむ会」 3回すべて参加できる方。一度参加された方は5カ月お休みしてください。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 3名 多目的会議室
★ 8日・22日(金)「太極拳教室」 講師に合わせ、心静かに自然の流れを感じましょう。	時間: 定員: 場所:	10時～11時30分 各12名 娯楽室
★ 9日(土)「転倒予防教室」 下半身を鍛える体操です。汗拭きタオルをご持参ください。	時間: 定員: 場所:	15時30分～16時 10名 娯楽室
★ 13日(水)・16日(土)「ボッチャを楽しむ会」 白いボールに自分の投げた球をどれだけ近づけるか！チーム戦です！	時間: 定員: 場所:	13時～14時15分 各6名 娯楽室
★ 14日(木)「ポールストック運動」 ポールを使ったインナーマッスルを鍛える体操です。今月は室内で行います。	時間: 定員: 場所:	14時～14時30分 4名 多目的会議室
★ 18日(月)「手工芸を楽しむ会」 小さなペットボトルを使って『香りのボトル』を作ります。	時間: 定員: 場所:	13時～15時 6名 多目的会議室
★ 19日(火)「フレイル予防体操」 タオルを使った運動を行います。※タオル、水分補給をご持参ください。	時間: 定員: 場所:	10時～10時45分 8名 娯楽室
★ 22日(金)「音楽健康体操」 講師を招き音楽にあわせて楽しく体操を行います。	時間: 定員: 場所:	13時30分～14時30分 15名 娯楽室
★ 23日(土)「ミニシアターを楽しむ会」 懐かしの映画を上映します。	時間: 定員: 場所:	13時～15時05分 20名 娯楽室
★ 26日(火)「安心生活相談」 フレイル予防・介護予防について	時間: 定員: 場所:	14時～15時 10名 娯楽室
★ 27日(水)「スカットボールを楽しむ会」 気分はプロゴルファーでスカット決めましょう。	時間: 定員: 場所:	13時～14時 5名 娯楽室
先着順	7日(木)館職員の「初心者スマホ活用術」 iPadで動画をみながら行います。iPhoneとアンドロイドの2部制(各30分)。電話申し込み可。	14時30分～15時30分 定員各3名 娯楽室
	12日(火)館職員の「スマホ相談会」 初心者向けの相談会です。3部制(各30分)。電話申し込み可。	13時30分～15時 定員各2名 娯楽室
当日抽選	毎週月曜日「スローステップ運動」 ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。リズムに合わせた踏台昇降運動です。	13時～13時40分 定員12名 娯楽室
	毎週金曜日「いきいき健康体操」(22日はお休みです) ※当日抽選の為、12時55分までにお越しください。	13時～13時40分 定員20名 娯楽室

8月カレンダー

石神井台敬老館

”注” 熱中症特別警戒アラート発表時は事業を中止します。ご承知おきください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					いきいき健康体操 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00 輪投げを楽しむ会 10:00~11:00
					カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み
3	4	5	6	7	8	9
休館日	スローステップ 13:00~13:40	健康ストレッチ 13:00~14:30	ゲームでボウリング 13:00~14:15	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	館)スマホ活用術 14:30~15:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ゲームでボウリング 13:00~14:15 転倒予防教室 15:30~16:00	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み
10	11	12	13	14	15	16
休館日	山の日	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
		館)スマホ相談会 13:30~15:00	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	ボールストック運動 14:00~14:30	いきいき健康体操 13:00~13:40	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15
カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
17	18	19	20	21	22	23
休館日	スローステップ 13:00~13:40	フレイル予防体操 10:00~10:45	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用 陶芸を楽しむ会 10:00~11:30	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	健康ストレッチ 13:00~14:30	健康ストレッチ 13:00~14:30	ポッチャを楽しむ会 13:00~14:15	音楽健康体操 13:30~14:30	ミニシアターを楽しむ会 13:00~15:05	カラオケ終日休み
カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
24	25	26	27	28	29	30
休館日	スローステップ 13:00~13:40	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	14時まで団体利用	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00	太極拳教室 10:00~11:30	健康麻雀 9:00~12:00 13:00~16:00
	安心生活相談 14:00~15:00	スクットボールを楽しむ会 13:00~14:00	いきいき健康体操 13:00~13:40	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
カラオケ午前・午後	カラオケ午後休み	カラオケ午前・午後	カラオケ午前休み	カラオケ午前・午後	カラオケ終日休み	カラオケ終日休み
31	<p>☆カラオケ /月~金 9時~12時・14時30分~16時30分(事業によってはお休み)</p> <p>木曜日は午後のみ、土曜日は休み</p> <p>☆囲碁 /月~土 9時~12時・13時~16時30分</p> <p>☆健康麻雀/毎週土曜日 9時~12時・13時~16時</p> <p>第2・第4水曜日 9時~12時・13時~16時</p>					
休館日						
<p>☆開館時間/9時~17時 月~土(日曜・祝日はお休み、敬老の日は除く)年末年始12/29~1/3までお休み</p>						
利敬 用老 方館 法の	<p>★ご利用できる方・・・練馬区在住で60歳以上の方ならどなたでもご利用できます。</p> <p>★ご利用方法・・・来館時、受付窓口で「利用証」を提示して下さい。</p> <p>※利用証の発行には、免許証・保険証等の身分証明書と緊急連絡先の住所・電話番号が必要です。</p> <p>★団体利用の申し込み・・・9月の利用は8月1日(金)受付となります。</p>					